

哈佛

凌晨四点半

高中
实践版

哈佛大学送给高中生的最好礼物

韦秀英 编著



让每一个高中生
开启掌控人生的“哈佛模式”

全方位培养高中生的哈佛基因，释放你的哈佛潜能。

不是人人都有机会去哈佛读书，
但比读哈佛更重要的是培养自己的成功特质。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



哈佛 凌晨四点半

高中
实践版

哈佛大学送给高中生的最好礼物

韦秀英 编著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨四点半·高中实践版 / 韦秀英编著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.7
ISBN 978-7-80769-706-0

I. ①哈… II. ①韦… III. ①成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 139226 号

哈佛凌晨四点半·高中实践版

编 著 | 韦秀英

出版人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 李 荡

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 250 千字

版 次 | 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 9 月第 2 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-706-0

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

从初中升入高中，我们就正式进入一生中最美好，也是最矛盾的时期——青春期。这段时期，我们会迷茫，会向往，会开始试着思考人生的方向。学业压力的增加，以及身边亲友的期许，都会让我们的生活开始变得紧张。面对即将到来几乎可以决定一生命运的高考，我们应该如何度过高中三年，应该如何让自己的人生不留遗憾？

哈佛大学——世界一流学府，是天下学子心中最高的殿堂。哈佛大学培养了无数的政治家、科学家、作家、学者。其中有8位美国总统、40位诺贝尔奖得主、30位普利策奖得主，还有美国500家大财团中的2/3决策经理们，以及各行各业无数不懈努力的精英。从哈佛毕业的杰克·韦尔奇成了世界上最伟大的CEO，从哈佛退学的比尔·盖茨早已成为世界首富……哈佛大学是靠什么打造了这些成功的巨人？无数哈佛学子的成功，正是哈佛大学正确的教育方针运用得当的结果，这也是哈佛大学素质教育理念的有力证明。正如一位哈佛大学教授所指出的：“人才的培育与成长，并不在于方法，而在于观念；并不完全依靠勤奋，而主要依靠思想。”

哈佛大学，是被中国家长最为认可的世界名校之一，在教育界被誉为“高等学府王冠上的宝石”。学校的名气、教授阵容以及学生的综合素质，都堪称世界一流。三百多年来，哈佛大学先后培养了数以百计的世界级精英，为商界、政界、学术界及科学界，贡献无数成功人士和时代巨子。正如哈佛大学第23任校长科南特所言：“大学的荣誉，不在它的校舍和人数，而在于它一代又一代人

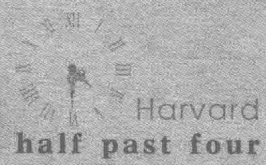
的质量。”那么，为什么如此多的哈佛人能够取得成功，哈佛的教育中究竟蕴含着怎样的智慧。

去过哈佛大学的人都知道，哈佛大学没有现代化的高楼大厦，创建于1636年的哈佛大学，是美国最古老的高等学府，也是世界最负盛誉的名牌大学之一。哈佛大学原称剑桥学院，最早开学时只有一名教师、一所木板房和一个“校院”。出生于伦敦的英国牧师约翰·哈佛（John Harvard），将自己的全部藏书和一半资产捐赠给了这所学院，该校从此改名为哈佛大学。

如今的哈佛大学，拥有用新英格兰红砖建筑的藏书逾千万册的100个图书馆。当你走进美丽的哈佛校园，置身于凌晨四点半的晨曦中，只见湖边、路边，到处是正在聚精会神晨读着的学子，而且每间阅览室都灯火通明，每个座位上都坐着认真看书、积极思考的哈佛学子，那些勤奋努力的身影，坚实地写下人生的篇章。

本书汇集哈佛大学顶级的教育理念，从人生智慧、优秀品质等多个角度，充分诠释了哈佛大学教育的精髓，触及人生最朴素的感情和最本质的人性，深入浅出，挖掘出成长路上最丰富也最行之有效的成功内涵，为成长中的学生提供最恰当的精神养分，从而像哈佛学子那样，铸就应有的优秀品质，树立精英意识，学会在学习生活中正确选择，不断塑造自我，从而为走向社会成为精英打下坚实的基础。

编者



前言...001

|第一章|

释放你的潜能，目标定于哈佛之上

- ◆ 用进废退，锻炼属于自己的思维模式...002
- ◆ 提高自己的EQ，让IQ跟着暴涨...007
- ◆ 幸福型汉堡，哈佛潜能激发法宝...011
- ◆ 给心阴凉——潜能的释放需要平稳的平台...017
- ◆ 深入挖掘你的大脑，让左脑帮助右脑再次发育...021
- ◆ 掌握大脑的规律，善用你的天赋...028

|第二章|

劳逸结合才是管理时间的要义

- ◆ 抱怨是徒劳的——上坡路走起来总是辛苦的...034
- ◆ 哈佛人的枯燥与快乐...038
- ◆ 没有正确的答案，只有正确的时间...043
- ◆ 奢侈不是年轻的主题——从浪费时间的泥潭中走出来...047

|第三章|

学会思考比学会知识更重要

- ◆ 哈佛关于思考的四条建议...054

- ◆ 睡前五分钟向自己提出问题...059
- ◆ 每日三省，助你立于不败之地...065

| 第四章 |

管理好情绪你就赢了

- ◆ 内在情绪与心态的自我剖析...072
- ◆ 如何快乐——高中课堂里学不到的知识...079
- ◆ 控制烦躁的三条锦囊...085
- ◆ 做竞赛型选手——疏导紧张的情绪...090
- ◆ 沉稳心细是逐渐成熟的表现...097

| 第五章 |

诚信能发出比智慧更诱人的光泽

- ◆ 作弊是最低劣的手段...104
- ◆ 分析利弊，避免习惯性说谎...110
- ◆ 诚信是所有学习和成就的基础...116
- ◆ 挺起胸膛——只有不自信的人才善于欺骗...121
- ◆ “谎言”矩阵，说实话多晚都不晚...126

| 第六章 |

成就哈佛毕业生“可怕”的领袖气质

- ◆ 善于自我表现——争做学生领袖...132
- ◆ 哈佛没有书呆子——成为魅力四射的“万人迷”...137
- ◆ 别让“羞涩”埋没了你...142
- ◆ 在高中校园里锻炼哈佛的精英气质...149
- ◆ 具有领袖气质的精英都是沟通大师...153

|第七章|

人声鼎沸的哈佛课堂，没有正确的答案

- ◆ 谁都不是什么都懂，对权威说不...160
- ◆ 说“不”的技巧——勇于质疑不等于粗鲁无知...167
- ◆ 提问的能力——哈佛教授欢迎质疑...172
- ◆ 列出质疑的问题，多思考，不轻信...177

|第八章|

用失败者的逻辑看世界：从摔跤中让自己学会走路

- ◆ 哈佛教育中的“挫折课”...184
- ◆ 不争“第一”背后的意义...190
- ◆ 总结失败，使之成为成功的垫脚石...194
- ◆ 执著与坚持——失败者总会成功...200

|第九章|

交朋友的艺术，良友一生受用

- ◆ 编织人脉，从今天开始——哈佛社交课...206
- ◆ 共进退，建立朋友之间的良性竞争...213
- ◆ 左右逢源——哈佛大学对语言能力最高的评价...217
- ◆ 真诚交流，朋友是你一生的财富...222

|第十章|

考试这回事儿

- ◆ 进入哈佛的条件不是分数...228
- ◆ 合理运用时间——高考时间规划表...231
- ◆ 不要错过，高考是场难忘的人生体验...235
- ◆ 正确地自我评估，不让自己走错人生路...239
- ◆ 经历高考，人生依旧如此美好...243

第一章
释放你的潜能，目标定于哈佛之上





用进废退，锻炼属于自己的思维模式

旧的思想就像一匹老马，如果你想让它跑得久一点，就要多加锻炼。

——哈佛知名校友、美国总统 约翰·亚当斯

哈佛大学一向注重培养学生的思维方式，帮助学生建立自我思考的能力，以此为基础更好地了解自己，评估自己，同时最大限度地激发每一个学生不同的潜能。而思维能力并非天生，而是通过后天的不断努力锻炼出来的，不同的思维方式也能给你的大脑带来不同水平的开发与利用，因此想要获得比别人更优秀的大脑，锻炼自己的思维方式可以说是一条必经之路。

思维方式对于一个人的行为是至关重要的，认识层面或者角度不同，在实际行动中的做法也会大相径庭。作为一名高中生，思维方式可以直接影响我们在学校的各种表现，其中当然包括我们最看重的学习成绩。从长远看，在高中形成的思维模式，更会影响我们大脑的潜能是否充分开发出来。哈佛大学心理学研究结果显示，思维方式的差异可以形成不同的思维模式，对大脑产生不同的刺激，青少年时期的差异则可以最大程度上影响大脑的潜能利用。比如说，对待同样的问题，有些同学就善于从多个角度思考，立体统筹，得出最切实可

行的方法；而有些同学则会手忙脚乱，事倍功半；这就是思维方式造成的大脑使用差异。

因此，想要拥有一个“超人”一样的脑子，并不需要变异那么科幻。虽然大脑从10岁左右就基本发育完成了，但是我们正处于思维可塑性最强的时期，而思维模式锻炼则可以重新开启大脑的某些功能区域，让人变得更加清晰，更加聪明。纵观哈佛大学心理学和教育学的课程，不难发现，其提倡的思维方式大致可以分为五种类型：长效思维；创新思维；集体思维；假设思维以及逆向思维。

1. 长效思维。这种思维方式属于一种预测式、推论式的思维。

要求学生在做一件事情之前，先经过合理化的分析，推测各种结果，预测可能出现的问题以及对策，通过这种方式锻炼大脑形成有效的思维回路，能以最快的速度找到问题更具逻辑性的解决方案。这种长效思维不仅在整个学习生涯中处于非常重要的地位，在日常的生活中也能为我们提供有效的应对策略，比如说推导一道立体几何题，如果你拿到题目就开始盲目地利用各种公式去证明，那么往往耗时又费劲。而利用长效思维，首先我们需要简化图形，找到图形中最关键的面、线、角；其次，在关键图形中添加必要的辅助线帮助自己理解整个图形；之后将平面转化为立体图形观察，添加空间辅助线，把立体图形剖析成自己大脑可以接受的状态，如此一来，整个题目就被大脑完全认知，该用什么公式，该如何证明也就一目了然了。

2. 创新思维。

这是老生常谈的一个话题，哈佛大学以及美国各大名校的学生都有一个共同的特点，就是他们在课堂上可以侃侃而谈。而中国的高中生面对老师抛出的问题，经常是全体沉默，等待老师给出正确答案。事实上哈佛大学心理学报告指出这是一种思维惰性，当大脑习惯了接受信息而不是分析信息的时候，大脑的信息“处理器”就会出现渐进性的功能退化，简单地说是从XP退化成了Win97，而这种思维惯性最常见的副作用就是大脑丧失创新功能。

创造性思维，是创造性思维能力的活动，是创造性思维能力的综合表现，这种能力包括逻辑思维能力、判断能力以及想象力。创造性思维也属于逻辑思

维的一种，在学习中将观察中获得的感性材料进行分析、概括、类比，得出初步的结论，形成理论上或科学上的假说并想办法验证，最后得出结论。想要获得创造性的思维，首先要学会观察，创新往往是建立在大量的经验之上；其次要善于发散思维，遇到问题多角度思考，不要怕走弯路，不要怕出错等；最后要勇于坚持，持之以恒也是创造性思维的必要条件。

3. 集体思维。

哈佛大学的课堂上很少会有独立的项目，学生们都会以小组为单位进行讨论和研究，这种集体思维方式可以最大限度地促进不同学生之间的思想互动，取长补短，交换思考，角色思考等，都可以使学生在思维方式上有极大的提高。作为高中生，学习是每天的主题曲，但是在学习的同时，和身边的同学多沟通，一起活动，一起讨论都可以帮你建立集体思维方式，在哈佛大学考察一个学生品质的很重要的指标就是——是否具有团队意识，因为一个具有团队意识的人才能拥有最起码的责任心、爱心以及纪律观念。

4. 假设思维。

听起来非常抽象，但事实上很简单，因为假设是大脑最基本的功能之一。在学习原子核的时候，你不可能直接看到中子或者质子，你需要通过经验和规律去假设，才能分析出各种元素的不同电子轨道等，这就是一种假设性的思维。为了摆脱习惯思维，我们在日常生活和学习中都应当尽量使用假设这一功能，杨振宁博士就是从雪花精确的对称结构中假设并验证了“弱相互作用中宇称不守恒”，并获得了诺贝尔物理学奖；J. K. 罗琳就是通过假设的想象，构建出了一个魔法的世界，也就是著名的《哈利·波特》系列。假设是想象力的前提，也是大脑自我开发的重要途径，有研究表明假设的一系列问题，可以同时运用到大脑的多个功能区域，也就是说“胡思乱想”的人，往往后天智商更高。

5. 逆向思维。

这是一种与传统思维方式相反的思考方式，它的优势在于避开传统思维中可能遇到的难点，从后向前，将不利因素变为有利因素，也就相当于我们数学中的“反证法”。逆向思维的锻炼，有助于大脑形成多个回路，在解决问题的

时候，大脑能从多个方向搜索，以便以更快的速度完成策划和推导。

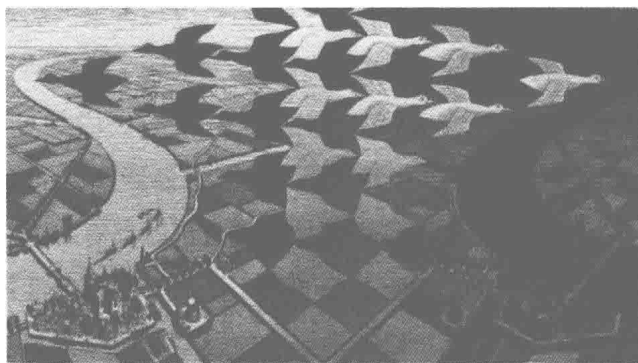
在哈佛的经济学课堂有这样一个例子：“美国有家叫鲍耶的瓷器公司。这家公司的老板娘从已故的丈夫手中接过来的只是一个规模很小、没有名气的专门生产花、草、禽、兽瓷雕艺术品的小公司。老板娘接管后，当即为公司定了树立独特形象的两条战略目标：其一，用艺术家的名声制造新闻宣传出去，产品要珍藏在国家博物馆中，以抬高身价；其二，以慈善家的名声生产人类保护的野生动植物瓷雕。为了实现自己的战略目标，她选了这样的一个时机：1972年，尼克松总统访华，正苦于寻找一种能代表国家的礼物。该公司闻讯后，立即向尼克松献上他们生产的一尊精雕的天鹅群瓷器珍品。因为瓷器的英文‘china’也可译为中国。尼克松喜出望外，把这尊既具有双重意义也具有很高艺术价值的瓷器珍品带到了中国。一方面该公司的产品艺术性很强，另一方面各新闻媒体对此纷纷予以报道，使这家小小的瓷器公司声誉鹊起，该公司的产品一时间也成了热门货。小小的瓷器公司自此生意兴隆。”

这就是逆向转化的力量。在我们的学习过程中，也同样可以利用这种方式解决问题，同时也锻炼大脑的思维灵活度，让我们更加聪明。举个简单的例子，在我们做单项选择题的时候，经常会出现模糊的情况，A好像对，B貌似也没错，C也有可能，在这种时候，一味计算和逐个检验着实浪费时间，为了小分值的选择题往往不值得，那么我们完全可以反过来思考一下，看看哪两个答案比较类似，那么它们就应该都是错的，因为一道单选题不可能有两个正确答案，排出了两个之后，情况就会明朗许多。这种逆向思维方式，在考试中时常可以帮助你在规定时间内得到更多的分数。

这五种思维方式，都可以在平时的一点一滴中积累和锻炼；刻意改变大脑的思维模式，可以帮助你开发大脑中不常使用的部分，而这种思维锻炼可以帮助强化大脑，增强自己的逻辑思维能力，也就给释放自身的潜能提供了良好的思维基础。长期锻炼自己的大脑，你会开始慢慢建立属于自己的思维模式，同时在面对困难和问题的时候，分析能力也会大大提高，当你自己的思维模式建立之后，你会发现大脑就像是一台“永动机”，孜孜不倦地为你输出各

种观点和能力，你就会发现不仅是在学习上，你的整个世界观都变得更加丰富，更加精彩。

◎哈佛心理评估：你是左脑思维还是右脑思维？



A. 左 B. 右 C. 都可以

分析结果：

看到向左飞的，属于左脑思维占主导；向右则是右脑思维占主导，选择C的同学则属于左右脑水平相同。

左脑三大优势：

- (1) 语言能力强。
- (2) 逻辑思维能力强，擅长定量思维、数据分析，理科成绩优秀。
- (3) 擅长抽象思维，理性思维、理论思维、包括哲学思维以及推理。

右脑三大优势：

- (1) 有良好的具象思维能力，并拥有丰富的想象力。
- (2) 多具有艺术鉴赏水平，善于沟通，组织领导能力强。
- (3) 擅长定性思维，直觉准，比较主观，文科成绩较为出众。



提高自己的EQ，让IQ跟着暴涨

成功=20%的智商+80%的情商。

——哈佛大学心理学教授 丹尼尔·戈尔曼

中国的高中生，或多或少都向往美国名校的大学生活，在那里我们可以徜徉于知识的海洋，带着金色的翅膀，翱翔在高贵的象牙塔中。电影中或者美剧里，我们看到的美国校园是热情的，是丰富的，每一个人脸上都洋溢着充实和满足，而在这其中，像哈佛这种名校更是让广大高中生趋之若鹜。许多家长认为，如果能让孩子就读于哈佛大学，那就等于有了人生的保障，就等于有了一个光明的未来。事实上，我们羡慕并向往这些名校并不是因为它们的名气，而是因为它们能教给我们的东西，它们给我们提供的平台，以及它们赋予我们人生的全新价值。

在哈佛，单纯的学习成绩绝不是论成败的唯一标准，哈佛大学录取的法则是学生的综合素质，如果说智商决定了一个人的成绩，那么情商就决定了这个人的综合素质，而从某种方面来说，情商可以影响智商，比如说一个情商很高的人，其协调组织能力就较为出众，而这种人的学习能力较强，可塑性较强，

也更有团队精神，这要比单纯的天才要来得重要得多。大多数高中生都是有个性的，每个人的智商与情商也不同，如果说智商是一定的话，那么情商是可以后天培养和提高的，而在获得成功人生的道路上，情商则远远比单纯的智商更重要，所以有一句话叫做“没有感情的人一定不会聪明”。

也许有些同学会不以为然，“那我天生情商低，我有什么办法”，在这里我们想说的是，情商的的确确是可以培养的，在哈佛大学的课程表里，你会看到“情商课程”已经成为了必修课，这是每一个哈佛学子都要培养的一个新的素质。不仅仅是哈佛，美国大部分名校都已经开设了情商课程，并且约一半的学校将该课程列为必修课。如此看来，想要在当今社会做出点儿成就，没有情商是行不通的。作为高中生，我们的性格有极强的可塑性，几个小小的习惯就能够改变我们今后的走向，因此我们在钻研知识的同时，也不能忘记培养自己的情商，“两手都要抓，两手都要硬”，就像两条腿，都健全强壮，才能走得快，走得远。

一个人的思维模式是依赖重复的经验成形的，一个人的情商也会因环境不同而大相径庭。比方说，生活在一个父母经常吵架大打出手的家庭，想要拥有较高的情商几乎是不太可能的；而生活在一个开明丰富的家庭中，在情商的塑造上就具有得天独厚的优势，孩子往往表现得更加懂事，更加善解人意，相对来说也拥有更高的智商。除了家庭环境的影响，哈佛大学的情商课程也讲述了如何在成长过程中进行自我规划，自我调整，把情商在后天给补回来。

首先，自我认识——这是培养情商的前提，只有充分了解自己的情绪，才能充分合理地利用它们、操控它们、驾驭它们。即使是高中生，我们也应当自己决定自己的人生、自己的情绪，不能依靠老师或者家长的监督来完成自己的使命，或者把失败的罪责都推到别人身上。诚实地面对自己，观察自己在面对成功和挫折时的心态，留心自己在面对讽刺和嘲笑时的情绪，这都可以帮助我们建立良好的自我认识。是否能够做到处变不惊，宠辱不惊，是否会在失败后反省，在成功后谦虚，都是考量自己情商的一个重要指标。

其次，控制自我——这是情商自我驾驭的表现。哈佛大学情商课程中指出，接受情绪是培养情商的一个重要步骤。那么，我们应该怎样控制自己的情